

自分らしくこの街で生きるあなたと光照苑を結ぶ

ふれあい通信

江戸川光照苑



令和2年秋号

ふれあい通信91号

新型コロナウイルスとフレイルリスクを考える

新型コロナウイルスの感染を恐れるあまり、過度な生活の中での行動制限はフレイルを招く可能性があります。フレイルのリスクとその予防策について考えてみましょう。

※フレイルとは「虚弱」を意味し、健康な状態から要介護へ移行する中間の段階をさします。

1 外出自粛でフレイルリスクが高まる

①換気の悪い密閉空間、②多数の人が密集、③近距離での会話や発声が行われる密接場面、を避けるために、外出やイベントの自粛が続いています。だからと言って、全く外出を極端に控えると運動不足や孤立状態に陥り、フレイルを誘発しかねません。

2 活動量の低下がフレイルを招く

「自宅に籠りきり」という生活が長くなると活動量が低下し、筋力も衰えて疲れやすくなります。その結果、さらに活動量が低下すると空腹になりづらく、食事も水分摂取も減り、低栄養状態を招きます。

身体機能の低下は、行動意欲や認知機能の低下にも繋がり、何もする気が起きず、ベッドで横になる時間が増えることは、要介護状態に近づくことを意味します。

3 フレイルの進行を予防する4つのポイント

フレイルを予防・改善するために大切なのは以下の4つです。

- ①日常に運動を取り入れ活動量を増やす
- テレビを観ながらのストレッチやラジオ体操やスクワット
- 買い物へ出かけたり、公園などでの

散歩や軽い運動

② バランスの良い食事で低栄養を防ぐ

食事が減ったり、食材が偏る傾向にあるので、栄養バランスを意識します。特にたんぱく質を多く含む肉や魚を積極的に摂ることは筋力の維持にも繋がります。

ます。

③ 口腔ケアで嚥下機能の低下を防ぐ

飲み込む力(嚥下機能)が低下すると、食べ物が気管に入り「誤嚥(ごえん)性肺炎」を引き起こす可能性があります。飲み込みづらさを感じたら、歯科医に相談したり、毎食後の歯磨きを徹底しましょう。

④ 孤独を防ぎ社会性を保つ

外出機会が失われると社会との繋がりが希薄になり、こうした状況が続くと意欲の低下など精神面にも影響します。このときに大切なのは決して一人にならないことです。

収束の見通しが立たない新型コロナウイルスですが、まずできることから始め、心身共に健康的な生活習慣を心掛けましょう。

(参考:「FUR」介護)

巡る♪季節の中で

夏祭り

8月9日、これまでと趣向をかえて施設内で夏祭りを行いました。真剣な表情で射的の的を狙うご利用者や、かき氷やチョコバナナを召し上げご利用者もおおり、皆さまそれぞれ童心に帰って、お祭り気分を楽しまれました。

中にはくじ引きで鈴を当たったことを喜ばれ、ズボンに付けておし

やれを楽しまれているご利用者もおりました。



敬老の日

今年は、毎年開催している敬老会は残念ながら開催を見合わせる事となりましたが、少しでもご利用者様へのお祝いの気持ちを込めて、敬老の日特別なお食事をご用意致しました。

式典や会食もできず、少し寂しくなりましたが、ボリューム満点の豪華な食事を召し上がり、皆さま大変喜ばれておりました。



日々の暮らしの中で

出張美容

2か月に1度、利用者の皆様の髪を整える理容を行っておりましたが、感染症予防の関係で1度に行うことが困難となりました。

そのような中、近隣の美容室のご協力を得て、ご利用者のニーズ合わせ、出張美容をお願いしております。

今までの方法とは変更しておりますが、ご利用者も髪型が整うことで喜ばれています。



目次

- ② … ●特集 高齢者に関する話題
 - ③ … ●巡る♪季節の中で
 - ④ … ●かよいの『ふれあい』和気あいあい
●人“財”育成
 - ⑤ … ●やすらぎくつろぎ『明るい笑顔
 - ⑥ … ●ボランティア通信
●ボランティア芳名
●職員募集
 - ⑦ … ●おしえてケアマネさん
●あたまの体操(クロスワードパズル)
 - ⑧ … ●地域の窓
●ぶらり散策
 - ⑨ … ●ふれあいセンター光笑苑
●ちょっとお知らせ
 - ⑩ … ●事故等報告
●防災情報
 - ⑪ … ●行事等予定表
●クロスワード解答
 - ⑫ … ●光照苑祭中止のお知らせ
●管理栄養士の一口メモ
●高齢者の簡単レシピ
- 編集後記

かよいの

『ふれあい』

和気あいあい



❁ コロナに負けない

新型コロナウイルス感染症防止対策により、行事や苑外活動を制限している中、三密を避けた苑内での活動をより充実させ提供しています。色塗りや脳トレは種類を増やし、少数で出来るボードゲームも購入しました。

職員が感染防止に努めているのはもちろんのこと、ご利用者も自宅でのうがいや手洗い、定期的な換気を行いながら不要不急な外出を控えてらっしゃいます。

皆さんの頑張りで、今のところ当苑では感染者はゼロです。寒くなるにつれインフルエンザの流行も気になる所ですが、引き続き気



を引き締めて、「コロナなんかには負けない」ようにしたいと思います。

❁ 冬に向けて

そろそろ冬支度が始まる季節になってきました。一般デイ「ふれあい」では編み物が流行しています。

ペットボトル入れや巾着、余りの毛糸を繫いだ膝掛けを編んだりして楽しんでいきます。

「最近では編んでないから自信が無い」とつぶやいたご利用者も編み始めると慣れた手つきで編み進めていくことが出来ました。



人“財”育成

新規職員

オリエンテーション

今年度10月に「新規職員オリエンテーション」を行うことになりました。

昨今、職員採用においては、まとまって採用することがなく、新人研修においても各事業所、部署に配属され、OJTの中で行われているのが現状でした。それでは法人、施設、他部署のこと、目指すことや求めている人材像を体系的に伝えられません。

改めて施設職員としての自覚が生まれることと思えます。



やすらぎ

『くつろぎ』

明るい笑顔



それぞれの時間を大切に…

コロナウイルス感染防止のため、「密」にならないような配席や換気をするだけでなく、職員・ご利用者ともにマスク装着、手洗いの徹底、検温をしております。

限られた空間での活動は限られていますが、男性のご利用者は昔よくされていたという将棋を職員と、女性ご利用者は得意の針作業でふきん作りや刺し子をし、昼休みや帰宅まで



の時間を楽しんでいきます。

また一人でも出来るようなものでは計算問題、数字合わせ、漢字合わせ、間違い探しなどを中心に行っていたり、集団では密を避けながら体操や風船バレーなどの活動にも取り組まれています。

まだまだ収束が見えない状況ではありますが、ご利用者に安心して過ごして頂けるよう、さらに環境に配慮していきたいと思えます。



もっと江戸川光照苑を知りたい方はこちらをご覧ください

社会福祉法人 光照園
江戸川光照苑

みなさんの笑顔のために、最高品質のサービスを提供します

〒133-0051 東京都江戸川区北小岩5-7-2
(代表)TEL03-5668-0051 FAX03-5668-0052
(地域包括支援センター)TEL03-5612-7193 FAX03-5612-7194

自分らしくこの街でいきるあなたと

江戸川光照苑は平成8年7月に生まれました。江戸川光照苑では、ご利用者一人一人と真摯に向き合い、心を大切にすることを職員の仕事の基本としています。下町情緒と人情の厚い北小岩の地にあることを誇りに思い、地域のみなが、江戸川光照苑があっけよかった、と思って頂ける施設でありたいと願っております。江戸川光照苑のご利用者、ご家族、地域の皆様、そして苑に働く職員がこの地で自分らしく生きることを支援する施設運営を目指しています。

URL <http://www.e-kousyoen.or.jp>

ボランティア通信

ボランティアさん紹介

コロナ禍でボランティア活動の自粛をお願いしている中、定期的に季節の絵を届ける活動を続けて下さっているボランティアお二方をご紹介します。

お一人目の藤田さんは花や種、樹の枝を使った押し花で作った立体的な絵をお持ちくださいます。

絵はセンター棟のエレベーター前に飾り、ご利用者や職員を和ませてくれています。



お二人目の川中さんはきれいな色使いと重ね塗りの繊細なタッチの塗り絵をお持ちくださいます。

三階のダイニングに飾ってご利用者がいつでも見られるようにしています。また塗り絵の好きなご利用者のお手本にもなっています。

このような活動がご利用者の生活に喜びや潤いをもたらせてくれます。

藤田様、川中様、これからも宜しくお願いいたします。

ボランティア募集中

お問い合わせ先
03(5668)0051
(担当：小倉、月岡、渡辺)

ボランティアの皆様、いつもありがとうございます

令和2年6月16日～令和2年9月15日

(複数の活動にご協力いただいた方は、主の活動にお名前を載せています)

★繕い

中井 健治

加納 幸子

風間 篤子

田辺 尋子

飯島 妙子

★通所活動補助

藤田 千枝子

★ふれあいサロン

大日 向裕子

(敬称略)

9月15日現在、ボランティアの活動は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、制限しております。

職員募集

非常勤

特養 介護職員 若干名

※各職種、必要資格はお問い合わせください。
※9/15現在の内容です。他についても随時、お問い合わせください。

- 交通費全額支給
 - 制服貸与
 - 休日4週8休
 - 従事者相互保険加入
 - 退職金制度有(常勤)
 - 中小企業退職金共済
 - 東社協従事者共済
 - 資格取得支援制度有
 - 自己啓発支援
- 給与、勤務時間等、
詳細は面談にて

お問い合わせは

03(5668)0051

担当 増田まで

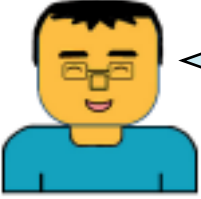
おしえて！ケアマネさん

このコーナーでは、皆さんが介護保険や福祉施策でわからないことや疑問に感じていることに対して、介護支援専門員（ケアマネジャー）がお答えします。

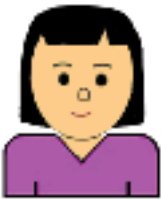
私は外国人ですが、介護保険サービスを利用したいのですが？



適法に3か月を超えて日本に在留する40歳以上の方は介護保険に加入することができ、条件に当てはまればサービスを受けられます。



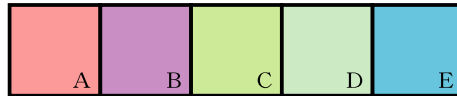
介護保険に加入したら介護保険料を収めなければなりません。40歳以上64歳以下の方は現在加入している医療保険の算定方法にて介護保険料額が決められ、医療保険料と合わせて納めて頂く事になります。



何か条件など、しなければならぬことはありますか？



1		2	3	4		
		5				6
	D					C
7	8				9	
			10	11		
12		13		14		
		E				
	15			A		
17			18			B



あたたまの体操

ヒントを頼りに、空欄を埋めてください。最後に、A～Eのマスに入った言葉を並べてできる言葉は何でしょう？

※前回の解答は11ページにあります。

◆タテのヒント

- (1) 高級なものから毒のあるものまで…
- (2) 別名『カエデ』英語圏ではシロップで有名な『メープル』です。真っ赤に染まる落葉広葉樹。
- (3) 迷惑、害悪を受けていることに対する不平不満を表わしたことは。光照苑にも窓口があります。
- (4) 球技スポーツの大半が、この二つの切り替わりです。『○○』と守り『』。
- (6) 人を一定の場所に閉じ込めて、行動の自由を奪うこと。
- (8) 色・形・音などの調和がとれていて快く感じられる事や、人の心や態度が好ましく理想的である時にも言います。
- (9) 子供が指でつまぶたを押し下げて、舌を出してこう言います。『○○○○○○』。
- (11) 一般的には物を捨てる時などに使うことが多いですが、正確には『取り扱いを決めて物事の決まりをつける』ことを言います。
- (13) 物事の説明などを他の物に例えて言う文学的な表現。人の食用となり、または脚となり、時に娯楽にも用いられる動物。

◆ヨコのヒント

- (1) 秋に黄色からオレンジ色の香り高い小さな花を無数に咲かせます。
- (5) かわいそうで見るとに忍びないさま。痛々しいさま。
- (7) ある金額や数量などを差し引くこと。年末調整などでよく見る言葉です。所得○○○○、配偶者○○○○、医療費○○○○。
- (9) 春は『ぼた餅』、秋は『おはぎ』どちらももち米をこれで包みます。
- (10) 島根県にある隠岐の島の観光行事。巨体の雄牛同士がツノをぶつけ合う大迫力の『○○○○』。
- (12) 学校や塾での学習など、教育を受けるためにかかる費用のこと。
- (14) 将来に起こることを予め感じること「大物になる○○○がしてんだよね」。
- (15) 年に2回、昼と夜の時間がほぼ同じになる日は春は春分、秋は？
- (17) 本来は『支払う』という意味の言葉ですが、最近は電子マネーを総じて言うことが多くなっています。
- (18) 正確な読みは『まんめん』ですが、話し言葉では満面をこのように言います。『○○○○の笑い』。

地域の窓 (熟年相談室)

おかしいと思ったら すぐにご相談を

熟年相談室(地域包括支援センター)は介護サービス事業所だけではなく、地域の病院や薬局、郵便局や銀行、スーパーマーケットやコンビニなどさまざまな社会資源と連携し、高齢者の生活支援を行っています。また、民生児童委員の方々とともに地域の中でお暮しの住民の皆さんの見守りも行っています。

その民生児童委員の方々との懇談会が7月30日、西小岩コミュニティ会館にて行われました。当日は新型コロナウイルスの感染防止対策を徹底しました。
懇談会では消費者センターの職員をお招きして、消



費者被害について悪徳商法の相談状況と、不審物の送り付けをはじめとする最近の手口や防止方法など、具体的に説明を受けました。

コロナウイルス感染の不安に付け込んだ給付金詐欺の報告も上がっています。少しでもおかしいと感じた時はすぐに行動せず、家族や民生児童委員、当相談室にお気軽にご相談ください。



お問い合わせは

熟年相談室まで

03(5612)7193

◆北小岩本室

又は

03(6657)9186

◆西小岩分室

ぶらり散歩

矢切りの渡し

今回は、柴又駅から歩いて10分程の江戸川沿いにある『矢切の渡し』にやってきました。

ここからは江戸時代初期から渡し船が出ています。渡し船からは普段見ることのない景色と船頭のお兄さんの軽快なトークを楽しむことができます。

もちろん往復も出来るので、渡し船を楽しんだあとは近くの帝釈天でお参りでもいかがでしょうか。

寅さんの映画

に映っていた光景と細川たかしさんが歌う「矢切の渡し」を思い出しました。



ふれあいセンター光笑苑

江戸川光照苑の機能訓練室で行っている「ふれあいセンター光笑苑」の活動をご紹介します。

ご興味のある方、ご利用を希望される方はいつでも熟年相談室江戸川光照苑にお問い合わせください。

ふれあいサロン

6月に活動再開してから4ヶ月が経ち、コロナ感染予防対策下での活動にも慣れてきたところです。

種類豊富な脳トレ・ニングやゲームを交えた内容に笑いもこぼれます。午前中には全身運動もあり、「家ではなかなか一人で運動をしないので、皆と一緒に運動は楽しみの一つです」との言葉が寄せられています。

今後は、手芸ボランティアの活動が可能になったら制作等の活動を取り入れて行きたいと思っています。



いきいき運動教室

6月末よりコロナ感染防止策を取りながら運動教室再開となりました。新しいご利用者様も加わり心機一転再スタートです。

ご利用者の皆様には感染防止策のご協力を頂いています。検温、マスク装着、三密を避け、距離をとるなど、従来と環境は変わりましたが、運動内容は以前と変わらず、

心身機能の維持・向上を目的に実施しています。



ちよつとお知らせ

総理大臣はどつやつて決まる？

8月28日、安倍総理が辞任表明をし、その後を受け、9月16日、菅義偉氏が新しい総理大臣に任命されました。

ところで、日本の総理大臣はどのように決まるかご存知ですか？

総理大臣を決める時は選挙ですが、投票できるのは、国民でなく国会議員です。国会議員を選ぶのは国民なので、一応国民の意思は反映されているということですが。衆議院と参議院それぞれの院で選挙が行われ、過半数を取った人が総理大臣になります。普通は与党の代表が選挙で選ばれるわけです。

今回は菅氏が与党である自民党代表でした。どんな政治を行うのか、しっかり注視していきましよう。



事故等報告 (令和2年6月16日～令和2年9月15日)

部署：特養、短期入所、通所介護、居宅介護、江戸川区委託事業（地域包括、配食等）

*ヒヤリハット

内訳 分類別	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	計
	転倒	転落	器物 接触	体位 交換	飲食	入浴	配置・ 使用上	仕組	特定 困難	その他	
	1	2	3		2		1	1	1	9	20

ご利用者がフロアを離れて、下階に降りてきた事例がありました。職員同士の声掛けなどの連携不足、日頃からのコミュニケーションなど、改めて気づきがあり、対応方法を検討しました。

*事故

事故 分類別	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	計
	骨折	出血	火傷	誤嚥	異食	その他 けが	誤与薬	無断 外出	その他	感染症	
	1					5	1		2		9

誤与薬の事例がありました。大きな事故には至りませんでした。再度、管理方法や保管、提供方法、ダブルチェック等、最初から最後まで過程を見直し、周知しています。

*苦情

苦情	介護	看護	リハビリ	生活 相談	栄養	ケア プラン	外注	マナー	その他	計
									1	

前回に引き続きマナーの苦情がありました。ご家族に対して、良かれと思っただけのアドバイスが実は傷つけていたこと。介護者である家族の気持ちを考えて発言することを心掛けるよう指導しました。

防災情報

〜いつか役立つ豆知識〜

昨年の台風19号のような災害はいつ起こるか分かりません。しっかり備えておきましょう。ライフラインが止まると、復旧までに数日〜2週間ほど要します。

トイレを流せない！真っ暗でもも見えない！そんなときの対処法を紹介します。

【方法】

- ①電源を切り、便座の下に、袋を1枚セット。
- ②便座の上から、汚物用の袋をセット（便座の汚れ防止）。
- ③凝固剤など入れる（新聞紙約4枚やペット用トイレシートも可）。
- ④使用後は、汚物用の袋を取り出し、口をしっかり縛って処分。

※中を隠し、防臭袋にいれるといいでしょ。

※処分方法は、自治体のルールに従ってください。

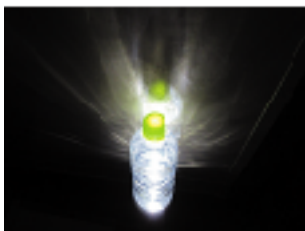


【方法】

- ①懐中電灯に水を入れたペットボトルをのせるだけ
- ②小さめの懐中電灯でも可

これだけで光が拡散し照らす範囲が広がります。

※レジ袋を被せても代用できます。



いかがでしたか？機会があればまたご紹介したいと思います。

行事等予定(11月～1月)

11月

特別養護老人ホーム
 ・善養寺菊見学
 デイサービス
 ・作品づくり、菊見学
 地域包括支援センター
 ・介護者交流会
 ・認知症サポーター養成講座

研修
 ・非常災害に備えて
 防災
 ・北小岩保育園との水害時避難訓練

12月

特別養護老人ホーム
 ・利用者忘年会
 デイサービス
 ・お楽しみ会
 地域包括支援センター
 ・介護者交流会
 研修
 ・プライバシー保護と虐待防止
 防災
 ・地域との総合防災訓練

1月

特別養護老人ホーム
 ・初詣
 ・餅つき大会
 デイサービス
 ・初詣
 地域包括支援センター
 ・介護者交流会
 研修
 ・認知症ケア
 防災
 ・大地震の避難訓練

令和2年10月現在の予定です。予定は変更されることもあります。
 ※見学等、外出行事についてはコロナ感染状況により実施の判断をします。

【光照苑祭中止について】

毎年11月開催の「光照苑祭」は、新型コロナウイルスの影響により中止いたします。尚、規模を縮小し、違う企画を準備しております。決まり次第HP等でお知らせいたします。

クロスワード解答

令和2年夏号の答え

1	お	2	て	3	も	4	と		5	は	6	か
7	せ	ん	こ	う	は	な	び					
8	い	と			あ			9	た	ん		
	ぼ		10	ぼ	さ	11	の	ば				
		12	ひ	ん			う			13	ぼ	
14	う	し			15	か	げ	ろ	う			
16	り	よ	う	し	ん							し

クロスワード解答

令和2年夏号の答え

かんせんよぼう

ふれあい通信 令和2年秋号
 令和2年10月20日発行
 年4回発行 通巻91号

発行元／社会福祉法人光照園
 編集部／江戸川光照苑
 広報委員会

柴田 一佐哲
 平島 卓
 斉藤 陽介
 小泉 幸江
 大山 宇
 清水 孝雄

所在地／東京都江戸川区
 北小岩5-7-2
 電話／03(5668)0051



管理栄養士の一口メモ

「さつまい芋」について

さつまい芋の名前は江戸時代の儒学・蘭学者の青木昆陽が薩摩の国(鹿児島)から種芋を取り寄せ栽培したことから名付けられたと言われています。栄養面では、ビタミンCが芋の中で一番多く、ビタミンEは玄米の2倍で、高血圧予防のカリウムも多く含まれます。

コレステロールを取り除く食物繊維(セルロース)も多く、さつまい芋を切ると出てくる白い液体はヤラピンといふ便通に効果がある果糖があります。



「さつまい芋と刻み昆布煮」

家庭でできるやさしい 高齢者のお食事レシピ

【材料】

さつまい芋中1/4～1/3本、刻み昆布少々3g位(一つまみの半分位)、砂糖、しょう油、みりん、ほんだしなどのうまみ調味料

【作り方】

- ① 刻み昆布は軽く洗ってぬるま湯等で戻します。さつまい芋は乱切りか半月切り、太いものは厚めのいちょう切り等にします。
- ② だし汁に調味料を全て混ぜ込み、さつまい芋と刻み昆布と一緒に煮ます。
- ③ さつまい芋がやわらかく味がしみ込むまで中火の弱火で煮て、さつまい芋が軟らかく味がしみ込んだらできあがりです。



ONEポイント

※火が強すぎたり、重ねすぎると芋が煮崩れますので注意してください。ゆでた絹さやなど、青味をトッピングすると見た目が良いです。

★編集後記★

いつもふれあい通信をご愛読頂きありがとうございます。今年度から広報委員を担当することになりました齋藤です。コロナ禍での息苦しい生活が続いておりますが、少しでも読者の皆様の息抜きになれるようなふれあい通信を作りあげていきたいと思っております。これからだんだんと涼しくなりますので、体調にはなお一層お気をつけてお過ごしください。

広報委員 齋藤陽介

